

Bewegung gegen Krebs – Sportangebote und ihre Bedeutung in der Krebsprävention und Nachsorge



Herzlich Willkommen!

Referentin: Isabelle Scholz

Technische Hinweise





Wir achten aufeinander.

Krebs ist ein sensibles Thema, mit dem einige von Ihnen vielleicht emotionale Erfahrungen verbinden. Sollten Sie sich überwältigt oder unwohl fühlen, nehmen Sie sich eine Pause, sprechen Sie uns an oder treten Sie ggf. aus der Sitzung aus.

Ablaufplan

- Einstieg in die Thematik

- Bewegung und Krebs: positiver Effekt
- Bewegung zur Primärprävention von Krebs

- Sport in der Krebsnachsorge – So wichtig wie ein Medikament
 - Sascha Balcerowski, Thüringer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.

- Qualifikation
- Literatur

Fakten



Deutschland erkranken jedes Jahr rund 500.000 Menschen neu an Krebs



aufgrund der demografischen Entwicklung ist zwischen 2015 und 2030 in Deutschland mit einem Anstieg der Krebsneuerkrankungen um rund 23 % zu rechnen



Seit einigen Jahren treten bei Frauen unter 50 Jahren in Deutschland annähernd so viele Erkrankungen an Lungenkrebs auf wie unter gleichaltrigen Männern.



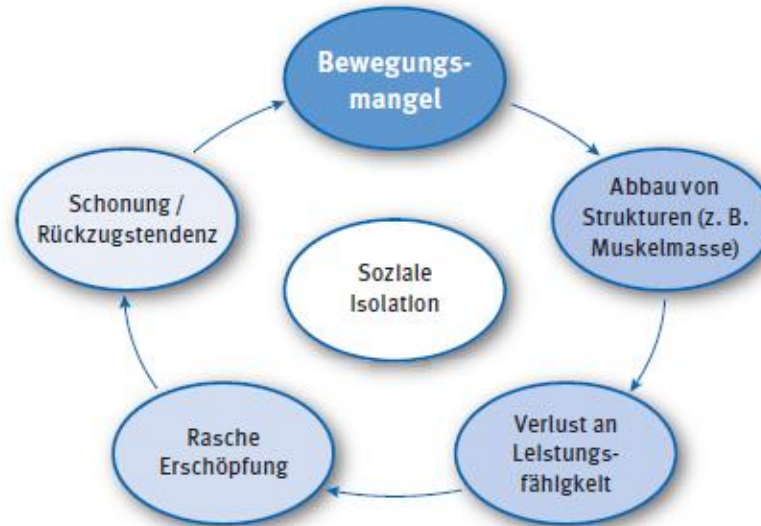
Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass sich weltweit 30 bis 50 % aller Krebserkrankungen durch Vorbeugung verhindern ließen



Etwa 19 % aller Krebsneuerkrankungen in Deutschland pro Jahr sind dem Rauchen zuzuschreiben. Auch Übergewicht und Bewegungsmangel spielen eine Rolle.

BETTRUHE WAR GESTERN, BEWEGUNG IST ANGESAGT!

- Bewegung wirkt sich positiv auf die Erkrankung und ihre Behandlung aus.
- Zu viel Schonung tut nicht gut und zieht Folgeerkrankungen nach sich, da Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System geschwächt werden.



Bewegungsmangel – ein Teufelskreis

Bewegung und Krebs: positiver Effekt

- ... auf den Körper
 - Nebenwirkungen der Erkrankung und Therapie (Fatigue, Inkontinenz, Lymphödeme, Polyneuropathien) positiv beeinflussen
 - Herz-Kreislauf-System verbessern
 - Fitness und Beweglichkeit verbessern
- ... auf die Seele
 - Depressivität, Angst und Unsicherheit verringern
 - Selbstvertrauen steigern
 - Schlafqualität verbessern
- ... auf sozialer Ebene
 - Soziale Integration
 - Motivation zur Interaktion
 - Austausch und Freude

Bewegung und Krebs: positiver Effekt

- ... bei Ausdauertraining
 - Verbessert Herz, Gefäß- und Atmungssystem, Blut, neurohormonelles System, Skelettmuskulatur, Knochen- und Knorpelgewebe, Sehnen und Bänder
 - Verbessert das seelische Befinden
- ... bei Beweglichkeitstraining
 - Verbessert die Gelenkigkeit, entspannt die Muskulatur
 - Beugt Fehlhaltungen und Muskelverkürzungen vor
- ... bei Krafttraining
 - Stärkt Knochen, Bänder, Kapseln
 - Beugt Verletzungen und Knochenschwund vor
- ... bei Koordinationstraining
 - Vereinfacht Alltagshandlungen, spart Energie und ersetzt fehlende Kraft
 - Verringert Polyneuropathie und Fatigue

Bewegung zur Primärprävention von Krebs

- Bewegung und Sport können vor allem vor Darmkrebs, Brustkrebs (nach den Wechseljahren), Gebärmutterkörperkrebs, Blasenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs und Nierenkrebs schützen.
- Experten schätzen: Im Jahr 2018 gingen in Deutschland etwa 6 von 100 Krebsneuerkrankungen der 35 bis 84-Jährigen auf geringe körperliche Aktivität zurück.
- Langes Sitzen kann das Risiko für einige Krebsarten erhöhen

Bewegung zur Primärprävention von Krebs

WIE SENKT BEWEGUNG DAS KREBSRISIKO?

- Bewegung hilft dabei, Übergewicht zu vermeiden – einen bekannten Risikofaktor für einige Krebsarten.
 - Sexualhormone wie Östrogen werden unter anderem im Fettgewebe produziert und können ein Wachstumsreiz für bestimmte Krebszellen sein.
 - Einige Botenstoffe des Blutzuckerspiegels werden im Fettgewebe gebildet und spielen bei manchen Krebsarten eine Rolle.
- Sport und Bewegung regulieren vermutlich chronische Entzündungsprozesse, das Immunsystem und Reparaturmechanismen für Erbmateriale.
 - Das sogenannte metabolische Syndrom ist statistisch mit Krebs verknüpft.

Bewegung zur Primärprävention von Krebs

#REZEPTFÜRBEWEGUNG

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Personen, die eine ärztliche

BEWEGUNGS- EMPFEHLUNG

erhalten, sind insgesamt
signifikant häufiger sportlich aktiv als
Personen ohne ärztliche Sportempfehlung.

~90%

der Menschen in Deutschland
suchen mindestens

1 MAL IM JAHR

eine Arztpraxis auf.

~40%

aller Krebsfälle könnten durch eine gesunde
Lebensweise vermieden werden.

Bewegungsmangel ist für mehr als

6% aller Krebserkrankungen verantwortlich
(Nach Schätzungen des Deutschen
Krebsforschungszentrums (DKFZ))

82%

sind mehr an einem

GESUNDHEITSKURS

interessiert, wenn dieser auf einer
ärztlichen Empfehlung beruht.



Bewegung zur Primärprävention von Krebs

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	
	75 – 150 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die <u>anstrengend</u> ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	

ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

Kraft

2 Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination

3 Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Bewegung für Krebspatient*innen

- Empfehlung: Kombination aus gezieltem Krafttraining mit Ausdauertraining
 - steigert die Leistungsfähigkeit
 - verringert zahlreiche Nebenwirkungen der Krebstherapie
- Empfehlungen:
 - Mindestens 2-3 Mal pro Woche für 30 Minuten moderate Bewegungen [alternativ: 5-6 Mal pro Woche für 15-30 Minuten moderate Bewegungen oder 3 Mal pro Woche für 15-30 Minuten intensives Training]
 - Moderate Bewegungen sind z.B. Spaziergehen, Nordic Walking, moderates Kräftigungstraining
 - Im Alltag ausreichend aktiv sein [z.B. Laufen, Radfahren, Treppensteigen]
 - Es gibt außerdem spezifische Empfehlungen für das Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining bei Krebserkrankung.



„Sport in der Krebsnachsorge – So wichtig wie ein Medikament“
Sascha Balcerowski

Gesundheitssport im Verein

DOSB-QUALIFIZIERUNG UND AUSBILDUNG

- Um ein Gesundheitssportangebot im Verein mit Qualität und entsprechenden Inhalten umsetzen zu können, bedarf es spezieller Kenntnisse im sportpraktischen und -theoretischen Bereich sowie Wissen über sportmedizinische und präventive Zusammenhänge und Wirkmechanismen.

Übungsleiter-B	Rehabilitationssport „Sport in der Krebsnachsorge“ oder das Profil: Orthopädie
Übungsleiter-B	Sport in der Prävention
Übungsleiter-C	Breitensport (allgemein gesundheitsfördernder Sport)

Gesundheitssportprogramme im Verein

VEREINSWETTBEWERB – SIEGER 2023

- Aktionsjahr unter dem Motto „Bewegung gegen Krebs“
- Vorträge, Workshops, Bewegungsangebote, Benefizlauf
- Dauerhaftes Sportangebot „Bewegung gegen Krebs“ in einer Kleingruppe



Gesundheitsverein
Bad Langensalza e.V.

Gesundheitssportprogramme im Verein

VEREINSWETTBEWERB

- Findet jedes Jahr statt
- Ausgeschrieben u.a. von dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Deutschen Krebshilfe
- Kreative Ideen und Lösungen, um Menschen in Bewegung zu bringen
 - z.B. Sportveranstaltung, Gesundheitstag, Tag der offenen Tür, Vereins-Challenge
- Die ersten drei Plätze erhalten Gutscheine für Sportgeräte



FACHTAG
**BEWEGUNG
GEGEN KREBS**



23.11.2024

KULTUR- UND KONGRESSZENTRUM BAD LANGENSALZA



SIE SIND HERZLICH EINGELADEN

Programm und Anmeldung auf der Website des LSB Thüringen

Herzliche Einladung zum Fachtag: Bewegung gegen Krebs

23. NOVEMBER 2024

Kultur- und Kongresszentrum Bad Langensalza

∂ EINLASS: 09.30

∂ BEGINN: 10.00

ERÖFFNUNGSREFERAT

∂ 1. WORKSHOP-RUNDE: 11.00 – 12.30

PAUSE – Netzwerk-Marktplatz des Austauschs

∂ 2. WORKSHOP-RUNDE: 13.30 – 15.00

PANELTALK:

„Sportverein-Medizin-kommunale Gesundheitsförderer: ein Netzwerk zur Unterstützung an Krebs erkrankter Menschen“

∂ ENDE: 16.00

Hier gehts zur Anmeldung:



Literatur

- Die blauen Ratgeber: Bewegung und Sport bei Krebs. Antworten. Hilfen. Perspektiven. Deutsche Krebshilfe
- [„Bewegung gegen Krebs“ \(krebshilfe.de\)](https://www.krebshilfe.de)
- [Der Deutsche Olympische Sportbund \(dosb.de\)](https://www.dosb.de)
- [Der Deutsche Olympische Sportbund \(dosb.de\)](https://www.dosb.de)
- [Willkommen beim Gesundheitssportverein Bad Langensalza - Bewegung gegen Krebs \(gsv-lsz.de\)](https://www.gsv-lsz.de)
- [Bewegung und Krebs \(krebshilfe.de\)](https://www.krebshilfe.de)
- [Sport und Bewegung zur Krebsvorbeugung | DKFZ – Krebsinformationsdienst](https://www.dkfz.de)
- [RKI – Krebs in Deutschland – 2019/2020 \(krebsdaten.de\)](https://www.krebsdaten.de)

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

**Bewegung ist die beste Medizin.
Schritt für Schritt die Dosis erhöhen.**



 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DOSB**

 **Deutsche Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT**